

七种饮食习惯 大脑老得慢

随着身体机能衰退,老人脑力也逐渐变慢。近日,美国《读者文摘》杂志刊文指出,老人坚持7种饮食习惯,可延缓认知功能衰退。

1.控制热量。控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。

2.每天至少吃5份(100克/份)果蔬。美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可

减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300~500克蔬菜,200~350克水果。

3.使用丰富的天然香辛料。各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

4.烹调肉类先腌制。食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物

质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉里。

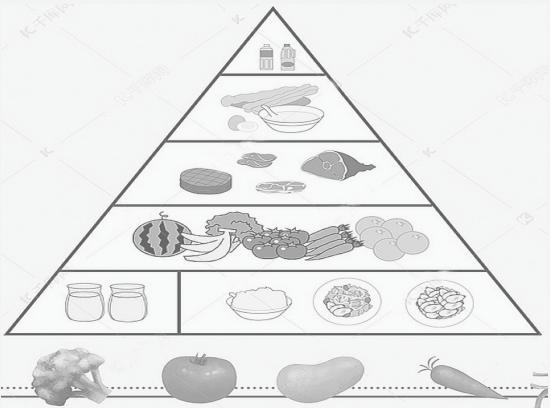
5.每周吃一次深海鱼。生活在深海水域的鱼为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

6.常吃坚果和杂粮。五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研

究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

7.每天喝几杯茶。红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

老人饮食 做到十个“宜”



科学饮食,是晚年健康的基石。老人饮食讲究10个“宜”,下面为老年朋友详细介绍。

食物宜杂。人体需要从不同食物中获取营养,建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

质量宜高。质量高不意味着价格高。以蛋白质补充为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、鸡鸭鱼肉等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼虾,尽量采用清蒸或白灼的方法。

蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的富含花青素,如茄子;绿色的富含叶绿素、叶黄素,如菠菜;黄色的富含β-胡萝卜素,如柑桔;红色的富含番茄红素,如西红柿。

饮水宜勤。老人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等,另外单独补充900~1200毫升水和淡茶。

数量宜少。老人基础代谢率降低,我国生理学会建议61~70岁人士的总能量摄入可较青壮年减低20%,71岁以上可减低30%。摄入食物量虽然减少,但品种不能少。

饭菜宜香。年纪大了,嗅觉和味觉会变迟钝,导致食欲降低。因此,老人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。此外,安静舒适的就餐环境以及结伴吃饭的形式,都可提高老人的用餐兴趣。

质地宜软。由于老人消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老人的饭菜质地以软烂为好,采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

温度宜热。老人对寒冷抵抗力较差,一旦食用生、冷、硬的食物,会影响消化吸收,甚至引起腹泻。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此温热的饮食最适合上年纪的人。

速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物粉碎效果和胃部健康的重要方式,同时也有利于消化吸收。此外,要尽量“食不语”,防止食物进入气管。

口味宜淡。年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等的升高,需控油;老人的葡萄糖耐量会下降,需减糖;有高血压风险的老人很多,需减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

最后提醒,如果老人因各种原因长时间进食量减少,请在专业营养师指导下适量选择肠内营养制剂作为膳食补充。

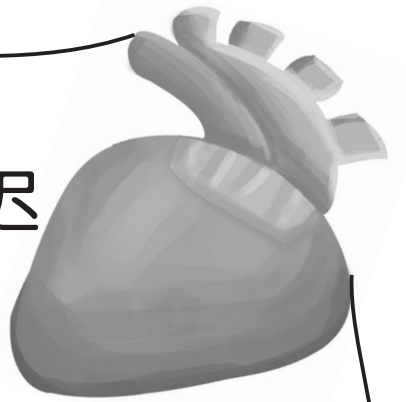
早餐不吃晚餐太迟 都伤心脏

近期出版的《欧洲预防心脏病学杂志》刊登了巴西一项新研究结果:不吃早餐或晚餐过晚会直接影响心脏病患者的康复效果,增加心脏病发作后的早亡等风险。

新研究中,巴西圣保罗州立大学研究员马库斯·米尼库奇博士及其研究小组调查了113名平均年龄为60岁的心脏病发作患者。这些患者罹患的是一种特别严重的心脏病——ST段抬高型心肌梗死(STEMI)。其中,58%的参试患者不吃早餐,51%的患者晚餐很迟,41%的患者既不吃早餐,晚餐也吃得晚。对比分析发现,不吃早餐或者晚餐太迟的患者在出院后30天内内心绞痛发作、再发心脏病和死亡的风险,

会比正常三餐者高出4~5倍。

米尼库奇博士分析称,不吃早餐和晚餐太晚这两种不良饮食习惯的人,更可能存在吸烟和不爱运动等其他不健康习惯,这会导致炎症反应、氧化应激和内皮功能降低等问题,进一步加大心脏病后康复的难度。数据显示,STEMI患者出院后1年内死亡率高达10%,而定时摄入足够营养是简单易行的改善预后的方法,建议每天按时吃早餐,晚餐和睡觉之间至少间隔两个小时。



孕期吃坚果 孩子或许更聪明

西班牙研究人员发现,母亲怀孕期间常吃坚果,或能让孩子长大后更聪明。

巴塞罗那全球健康研究所研究人员8年内随访2200名西班牙儿童及其母亲得出上述结论。受访母亲就孕期饮食作答,特别提到是否在孕期食用核桃、杏仁、花生、松子和榛子等坚果。孩子们则在一岁半、5岁和8岁时分别接受测验,以便研究人员考察他们的认知力发育状况。

研究人员在计入母亲教育水平、所属社会阶层和其他饮食习惯等因素后发现,母亲在孕期食用坚果的孩子,各阶段测验表现均优于其他同龄人。数据显示,母亲怀孕头3个月每周摄入30克坚果,孩子出生后接受旨在考察短期记忆力、注意力集中时间和认知功能的测试中平均得分高3%。英国《泰晤士报》8日援引研究人员霍尔迪·胡尔韦斯的话报道,这相当于智商测试得分高3分。虽然这个数字听起来不大,但对整体人口而言非常重要。“这样,有学习障碍的孩子会大为减少,而有超高智商的孩子会更多。”

研究人员认为,母亲孕期食用坚果的益处或因坚果富含欧米伽-3和欧米伽-6等脂肪酸。不过,鉴于是在观察性研究基础上得出结论,研究人员尚不能确定母亲孕期食用坚果和孩子更聪明之间有因果关系,只能显示二者互为关联。研究报告由7日出版的《欧洲流行病学杂志》刊载。

